

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Александровская школа"
Красногвардейского района
Республики Крым
(МБОУ " Александровская школа")

РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании методического объединения эстетического и технологического цикла токол от « 28 » 08 20 20 г № 05 Руководитель А.Т.Манин	И школьного учителей и спортивно- цикла	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора В.Н. Суркова	УТВЕРЖДЕНО Приказом «Александровская школа» от « 28 » 08 20 20 г. № 239 Директор Н. Е. Супрун	МБОУ «Александровская школа»
---	--	--	---	------------------------------------



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
5 класс
(ФГОС)
Срок реализации:
2020/2021 учебный год

Составлена
учителем
физической культуры
Маниным А.Т.

Александровка, 2020г.

02-08

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	3
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
4. Тематическое планирование	12
5. Домашнее задание -----	12

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 5 класса МБОУ «Александровская школа». Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».
4. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы». Москва, «Просвещение», 2012;
5. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.
6. Основной учебник: Матвеев А.П. «Физическая культура». 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва. «Просвещение» 2017г.

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники 5 класса должны:

Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.
- укреплять здоровье, способствовать улучшению осанки, профилактике плоскостопия; содействовать гармоническому физическому развитию.

- способствовать выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщаться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

-помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формировать уважительное отношение к культуре других народов;
- развивать мотивацию учебной деятельности и личностный смысл учения;
- развивать доброжелательность, и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание другим людям;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показа-

телями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а мета-предметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Познавательные УУД:

-владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владеть знаниями по организации и проведению занятий физической культурой, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

-осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;

-выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.

-объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;

- осознать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.

-объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.

-уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

Регулятивные УУД:

-уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-уметь принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владеть умением предупреждать конфликтные ситуации находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

-уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

-уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-уметь адекватно воспринимать указания учителя;

-оценивать правильность выполнения основных технических действий;

-развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;

-развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;

-прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

-повышать уровень общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

-уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.

-планирование и оценка своей деятельности на уроке, анализ.

Коммуникативные УУД:

-владеть умением осуществлять поиски информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;

-прививать стойкий интерес к занятиям физической культурой, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей;

-поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность; участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

-владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

-участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;

-участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;

-уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-развивать творчество, инициативу в двигательных действиях; прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

-способствовать повышению общего функционального состояния организма;

-формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;

- поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей.

Предметные УУД:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

-выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-уметь правильно выполнять технические и тактические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;

-моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;

-взаимодействовать в парах, в группах и в команде; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

-уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Личностные УУД:

-научить ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;

-формировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью;

-помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

-создавать положительный эмоциональный настрой к взаимодействию учителя и обучающегося;

- создать условия для понимания обучающимися задач урока;

- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенствовании;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Предметные результаты.

Обучающиеся 5 класса получают возможность научиться:

- владеть знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности и правилами проведения закаливающих процедур;
- выполнять контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации проведении самостоятельных форм занятий;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики, футбола, кроссовой подготовки, баскетбола, волейбола, принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе;
- выполнять самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;

- выполнять контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающиеся 5 класса научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничны физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- уметь правильно дышать во время бега, правильно распределять свои силы по дистанции;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- соблюдать технику безопасности во время игры.
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- соблюдать нормы поведения в коллективе, помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Теоретические знания о физической культуре:

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
- Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
- Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
- Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.
- Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
- Анализ техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу.
- Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).
- Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
- Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).
- Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.
- Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня.
- Правила техники безопасности на уроках физической культуры.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).
- Основные правила игры футбола, баскетбола, стритбола, волейбола и подвижных игр.
- Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики, футбола, кроссовой подготовки, баскетбола, волейбола.
- Самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;
- Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика- 12 ч.

Техника безопасности. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом. Высокий старт, бег до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Бег 30 м. Бег 60 м. Метание теннисного мяча с места, на дальность, на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель, в коридор 5—6 м. Метание мяча с разбега. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний в процессе уроков. Встречная эстафета, Игра «Лапта». Спортивные игры: футбол, гандбол, волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики- 12 ч.

Техника безопасности. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении, с повышенной амплитудой. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из положения сидя. Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Освоение и совершенствование висов и упоров. Висы и упоры. Мальчики: упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Девочки: упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. Упражнения на гимнастической стенке. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий. Освоение опорных прыжков вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание туловища в сед из положения лежа за 1 мин. Лазание по канату в 2 приема и в 3 приема. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Подвижные игры с элементами гимнастики. Спортивные игры.

Баскетбол-12ч.

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Ускорение 5, 10, 15 м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок мяча с места. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча в движении. Выбивание мяча. Тактика игры в защите и нападении. Стритбол. Учебная игра. Двусторонняя игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Передал – садись» и т.д).

Футбол-12ч.

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. Ведение мяча. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении, внешней

частью подъему по неподвижному мячу, головой по мячу уменьшенного веса. Удары по воротам на точность. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Передача мяча в парах. Отбор мяча: атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; Вбрасывания мяча изученными способами на дальность. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой. Мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача мяча, остановка, удар по воротам.

Волейбол-10ч.

Техника безопасности. Правила игры. Расстановка и переход игроков. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте над собой, у стенки, через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, в кругу. Нижняя боковая подача с расстояния 3—6 м от сетки, с места подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки, с места подачи. Тактика игры в нападении. Игра волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч». «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелка» и др.).

Кроссовая подготовка-10ч.

Техника безопасности. Знания о питьевом режиме; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; об умении контролировать самочувствие. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные беговые упражнения. Ходьба и медленный бег до 3 мин. Ходьба и бег в равномерном темпе от 3 - 8 мин. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Полоса препятствий. Прыжки через препятствия. Кросс 500м, 800 м. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: футбол, гандбол, волейбол.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	12ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	12ч
3	Баскетбол	12ч
4	Футбол	12ч
5	Волейбол	10ч
6	Кроссовая подготовка	10ч
7	Всего	68ч

Домашнее задание:

Комплекс У Г Г; упражнения для развития гибкости; прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса(ю), в висе лежа(д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола(ю), от скамейки(д); подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; подъем туловища в сед из положения сидя; жонглирование мяча; задания из пройденного материала. Смотреть онлайн-урок в электронном журнале МБОУ «Александровская школа».